100일 수행하면 '참나' 만날까?

마가 스님, 온·오프라인 100일 수행 독려
정기 수행모임·페이스북페이지 등 운영

하루수행·긍정단어 독송으로
자신 모습 꾸준히 돌아보며
초발심 유지하는 게 수행 핵심


자비명상 대표 마가 스님이 걷기명상 참가자들과 포행 후 숲과 명상에 대해 설명하는 모습.
사진제공=자비명상

신간 〈나를 바꾸는 100일〉을 통해 재가 불자들의 꾸준한 수행안내에 나선 자비명상 대표 마가 스님이 온라인과 오프라인 등 다양한 방법으로 신행을 독려한다.

마가 스님은 최근 〈나를 바꾸는 100일〉을 출간하면서 자비명상 홈페이지(www.jurira.net)에 '나를 바꾸는 100일 수행나눔' 게시판을 개설했다. 이 게시판은 책을 보며 수행하는 이들을 돕기 위해 마련한 것으로 100일 수행과정서 겪는 경험담, 질문 등을 부담 없이 털어놓을 수 있는 공간이다. 아직까지는 수행자들의 글이 올라오지 않았지만 수행이 본격화되고 어려움이 생겼을 때 활성화될 것으로 스님은 내다보고 있다.

아울러 마가 스님은 페이스북페이지 '나를 바꾸는 100일 수행모임(www.facebook.com/100newstart)'도 신설했다. 회원가입을 필요로 하는 자비명상 홈페이지보다 한층 접근이 쉬워 누구나 수행상담을 요청할 수 있다는 게 장점이다. 스님은 이 같은 온라인매체를 통해 수행을 지도하는 한편 수행자들의 공감 커뮤니티로 발전시킬 계획이다.

마가 스님은 "100일이라는 시간은 결코 짧지 않다. 그렇기 때문에 단순히 책을 내놓고 끝내는 게 아니라 수행을 마무리할 때까지 돕는 것이 저자이자 승려의 의무"라며 "수행자들이 중도포기하지 않도록 물심양면으로 도와 변화된 자신의 모습을 발견할 수 있도록 하겠다"고 강조했다.

마가 스님은 온라인 외에 오프라인 수행모임도 준비 중이다. 11월부터 매달 셋째 주 일요일에 안성 굴암사서 수행담을 나누는 자리를 연다. 법회형식을 벗어나 100일 수행과 관련된 질의, 수행지도 등 함께 탁마하는 기회로 삼을 예정이다.

그렇다면 100일 수행에 필요한 것은 무엇일까? 마가 스님은 '마음가짐'을 꼽았다. 스스로 수행에 대한 동기부여가 되지 않으면 목표를 이룰 수 없다는 얘기다. 스님은 "'계는 행복에 이르는 사다리'라는 표현이 있을 정도로 중요하지만 이를 지키지 않는 일이 많다. 불교가 쇠퇴하는 이유도 여기에 있다"면서 "부처님께서 설하신 오계를 100일만큼은 꼭 지키겠다는 다짐이 필요하다. 그 이후 수행을 시작해야 끊이지 않고 이어갈 수 있다"고 설명했다.

'나를 바꾸는 100일 수행'은 정념수행·자비명상·108배·긍정단어 독송·보시 등 하루수행법과 부정관·자비관·수식관·염불·간경 등 나에게 맞는 수행법 찾기로 시작한다. 그런 뒤 미소·웃음·용서·칭찬 등 매일 1개의 긍정단어와 짤막한 이야기를 읽고, 오늘 잘한 일·후회되는 일·고마운 사람·내일 할 일 등을 적어 하루를 돌아본다. 아울러 그날 실시한 자신의 수행법이 무엇인지 체크하고 만족도를 적어 스스로를 평가한다.

100일이라는 기간에 수행자가 부담을 느끼지 않도록 일주일 단위로 잠시 쉬어가는 코너를 마련한 것도 눈길을 끈다. 이 코너는 사진이나 경전문구, 마음을 넓힐 수 있는 일화 등을 소개하고, 간단한 생활명상과제를 제시해 초발심을 다지도록 돕는다.

마가 스님은 "수행하지 않는 재가불자들이 수행을 통해 삶을 변화시키고 사회를 맑히는 계기가 되길 바란다"면서 "지금 내가 무엇을 할 것인가를 고민해 적극 실천에 나섰으면 한다"고 덧붙였다.

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

호스피스 消盡(소진), '팀워크·매뉴얼 구축' 해법

불교호스피스협, '호스피스팀원의 소진예방' 세미나 개최


박진노 보바스기념병원장 최영심 호스피스 전문간호사 한수연 남서울대 교수

내년 8월 4일 '호스피스완화의료 및 연명의료결정에 관한 법률' 시행을 앞두고 호스피스 서비스에 대한 요구가 급증하는 가운데, 호스피스 인력 충원 및 재정비 필요성이 제기되고 있다. 이에 불교계는 현재 운용 중인 호스피스팀의 직무여건을 개선하고, 소진감을 예방하기 위한 해법 모색에 나섰다.

사단법인 한국불교호스피스협회(협회장 능행, 이하 불교호스피스협)는 10월 14일 제7회 호스피스 세미나 '호스피스팀원의 소진예방'을 개최했다. 이날 발제자들은 호스피스 활동가로서의 고충 및 대응책 등을 털어놨다.

먼저 박진노 보바스기념병원장은 호스피스의 소진은 이직·퇴직으로 연결돼 호스피스환경에 악영향을 끼칠 것이라며, '소진인자'를 지닌 호스피스들을 위해 '팀별교육'이 효율적임을 주장했다.

박 원장은 "소진인자를 지닌 호스피스들은 소진저항력이 낮아 이탈할 가능성이 크다"며 "이들을 위해 팀별교육을 강화해야한다"고 강조했다. 그러면서 구체적 방법으로 △소속감 높이기 △긍정적 피드백 주고받기 △동료끼리 상담해주기 등을 제시했다.

이어 최영심 충남대병원 호스피스 전문간호사는 호스피스간호사·일반간호사·의사에 적용되는 매뉴얼이 시급하다고 피력했다. 환자의 증상조절 치료서 업무표준이나 매뉴얼이 없기 때문에 제각각 진료, 전문성이 떨어질 뿐 아니라 호스피스 전문간호사가 일반 의사 및 간호사와 갈등을 초래한단 지적이다.

최 간호사는 "호스피스 간호사는 치유가 되지 않는 말기환자 및 가족들을 대상으로 한다. 이 과정서 과중한 업무량, 정서적 고통과 부담 등 많은 어려움을 겪는다"며 "호스피스전문기관의 지정기준 및 관리를 강화하고, 업무 및 자기계발을 위한 교육지원 등 호스피스간호사들에 대한 소진예방법도 마련해야한다"고 강조했다.

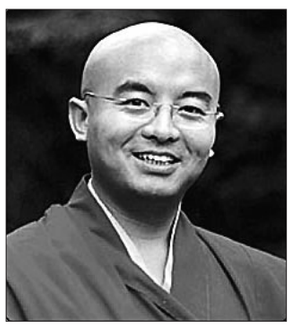
이와 관련 한수연 남서울대 교수는 "협회차원서 호스피스 사회복지사 교육 및 훈련과정을 특화 실시해야한다"면서 "특히 현재는 호스피스 사회복지사의 직무표준화가 이뤄지지 못한 상황이다. 역할과다 및 역할모호서 비롯되는 소진감 및 과중 업무를 막기 위해 긴급지원 방안을 검토해야한다"고 강조했다.

한편 이날 본 행사에 앞서 불교호스피스협은 '제5회 The 아름다운 사람 봉사상' 시상식을 개최했다. 올해는 송지환(울산지부)·김두래(부산지부) 씨가 수상했다. 아울러 영적돌봄가 다경 스님은 모범적인 활동으로 포교원장상을 수상했다.

박아름·이승희 기자

욘게이 밍규르 린포체 11월 방한

4~5일·11일, 서울·부산서 수련회와 대중강연



'지구에서 가장 행복한 사람'이라 불리며 티베트불교의 젊은 지도자로 추앙받는 욘게이 밍규르 린포체〈사진〉가 11월 방한한다. 2011년 첫 방한 이후 4년간 히말라야로 수행길에 오른 그가 이번엔 어떤 메시지를 대중에 던질지 관심을 모으고 있다.

텔가코리아(Tergarkorea)는 11월 4~5일 서울 수서 전국비구니회관 법룡사서 밍규르 린포체를 초청해 'Joy of Living 1단계' 수련회를 개최한 뒤 8일 같은 장소서 '불안의 시대를 기쁨으로 채우기'라는 주제로 대중강연을 연다. 아울러 11일 부산 홍법사서 '4년간의 방랑수행'을 주제로 한 강연도 개최한다.

욘게이 밍규르 린포체는 1975년 네팔서 태어났다. 3살 때 티베트 고승인 욘게이 밍규르 도르제의 7대 환생이자 20세기 영적 지도자 카브제 캉규르 린포체의 동시 환생으로 인정받았다. 그는 어린 시절 명상을 통해 공황장애를 극복했다고 알려졌다.

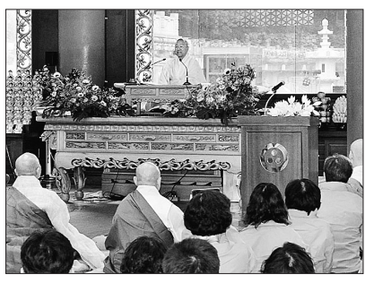
2000년 미국 위스콘신대학 와이즈먼 뇌신경연구소가 실시한 '명상이 뇌에 미치는 영향 연구'에 참여, 명상의 효과를 증명하면서 과학자들로부터 '지구에서 가장 행복한 사람'이라는 별칭을 얻은 바 있다.

참가신청은 텔가코리아 네이버 카페(cafe.naver.com/tergarkorea) 또는 페이스북 페이지(www.facebook.com/TergarKorea)에서 하면 된다. (02)3413-5201

윤호섭 기자

"지혜로운 마음으로 공무 수행"

공불련, 동화사서 제17차 합동수계법회


공무원불자연합회 합동 수계법회에서 조계종 종정 진제 스님이 계를 설하고 있다.

전국 각지서 모인 공무원불자들이 조계종 종정 진제 스님의 계를 받아 지혜롭게 공무에 나설 것을 다짐했다.

한국공무원불자연합회(회장 김상규)는 10월 15일 대구 동화사서 '창립 16주년 기념법회 및 제17차 합동수계법회'를 봉행했다. '국태민안과 남북통일'을 주제로 한 이번 행사에는 조계종 종정 진제 스님이 계사로 나서 공무원불자들이 지켜야할 계목을 설했다.

진제 스님은 "오늘날 우리 사회는 구성원들이 물질에 예속돼 자신만을 생각하고 남을 배려하지 않아 남북·세대·지역·직업 등으로 분열되고 있다"면서 "'나와 남이 다르지 않다'는 자타불이를 되새겨야 한다. 공불련이 전국단위 포교를 통해 대한민국의 평화통일과 사회구성원의 단합을 이뤄낼 수 있다는 것을 보여주길 바란다"고 당부했다.

이번 행사는 공불련 역사상 처음으로 조계종 종정의 수계를 받은 자리로, 500여 명의 공무원불자들이 모여 성황을 이뤘다. 이에 주호영 국회정각회장, 최경환·정종섭 국회의원, 김관용 경북도지사, 권영진 대구시장이 축하의 말을 전했다. 정세균 국회의장과 이정현 새누리당 대표도 영상을 통해 공불련의 발전을 기원했다.

이후 공불련은 통일대불전 앞 특설무대서 힐링멘토 혜민 스님 초청 '마음치유콘서트'를 실시했다. 오후 9시에는 각 기관불자회 대표 2명이 참석한 가운데 대의원총회를 열고, 공불련 운영 방향에 대해 논의했다.

윤호섭 기자

'마음챙김 자기연민' 명상 배워보자

국제선센터, 11월 9일부터 매주 수요일 명상교실

복잡다단한 현대사회서 어지러운 마음을 다잡지 못하고 방황하는 이들을 위한 명상교실이 열린다.

서울 국제선센터(주지 탄웅)는 11월 9일부터 12월 28일까지 매주 수요일 오후 6시 30분 '수요 마음 쉼 명상교실'을 운영한다. 이 명상교실은 마음챙김 자기연민 MSC(Mindful Self-Compaassion) 기법을 이용한 명상법으로 초심자도 누구나 배울 수 있도록 강의한다.

마음챙김 자기연민은 하버드대 임상심리전문가 크리스토퍼 거머(Christopher K.Germer) 박사와 텍사스대 심리학과 교수 크리스틴 네프(Kristin Neff) 박사가 공동 개발한 명상법이다. 일상에서의 고통과 괴로움을 건강하게 다루는 연습을 하며, 자신을 돌아보고 타인과의 관계를 조화롭게 가꾸는 데 중점을 둔다.

명상교실에서는 이외에도 불교의 사무량심을 바탕으로 내적 삶을 들여다보고, 힘든 순간을 친절과 돌봄, 이해로 반응하는 핵심 원리와 실습을 배운다.

지도는 '울화통캠프'로 잘 알려진 국제선센터 국제차장 보관 스님(MSC지도자과정 이수)이 하며, 성인이라면 누구나 참여 가능하다. 참가비는 20만원(선착순 20명). (02)2650-2213

윤호섭 기자

교직자 양성 전문교육

제94기 佛教儀式(범음·범패) 學人모집

본 대학 불교의식 교육원에서는 학인을 모집합니다.

◆ 과정 (야간 및 통신생)

기본과정 (3개월)	사물(목탁, 요령, 태징, 법고) 다루는법, 도량석, 쇳송, 상단예불, 각단예불, 천수경, 행선축원, 불공시식 등
중급과정 (3개월)	상주권공, 대령관욕, 신중작법, 지장청, 관음시식, 다비식 등
신행과정 (1 년)	기본·중급 수료자에 한 함
특수작법 (1 년)	기본·중급 수료자에 한 함

◆ 모집인원 : 30명 (선착순) ◆ 원서접수 : 2016년 10월 31일까지
◆ 강의일시 : 매주 (월,목) 오후 5시 ~ 6시 30분 (1시간 30분)
◆ 제출서류 : 입학원서 1통, 반명함판 사진 2매

※ 본원은 초종파 교육도량으로서 수료증을 수여하며, 승려 후보생의 수계득도, 포교원(사찰)창건의 지도와 편의를 제공합니다.
※ 초심자라도 여법하게 불교의 전통의식을 봉행할 수 있도록 지도합니다.
※ 전화·서신 문의하시면 안내서를 보내드립니다.

海東佛教儀式教育院
海東佛教梵音大學

서울 종로구 낙원동 243-3 탑골공원 뒷편 ☎ 02)741-0495,0496

청견스님의 천만배 완결

깨달은 절수행이란?

다르마킹칼리지 (절수행교육)

◎ 완벽한 : 표정, 자세, 동작, 호흡법, 동작알아차림, 감사염송법 텅빈 고요 삼매체험
◎ 순간 찰라 번뇌 망상, 잡생각 싹 끊는 비전
◎ 순간 찰라 마음이 크고 넓고 높게 큰마음 되는 비전
◎ 저절로 자동단전복식호흡의 비전
◎ 우주 태양+지구 땅의 기운 초고속 충전 비전
◎ 순수의식 참마음 참나 불성 초견성 비전

※ 상기 교육 마스터한 수행자에겐
◎ 스트레스와 부정적 맘으로 자율신경 무너져 심장 쿵쿵 뛰고 숨은 거칠고 공격홀몬 쏟아져 온몸 지배하는 병불행지옥 순간을 극복하는 지혜의 비전(10초~20초)
◎ 신명나는 인류최고의 가장 쉽고 온전한 빠른 요지부동 와선명상삼매를 체험케 함

절교육일정 : 매주 화,수,목,금,토 오후 2시 ~ 3시30분 (1일 3명 예약)
(깨달은 절수행이란? 책 읽고 홈페이지 참고하고 동참 요망)
절교육대상 : 상위 1% 수험생, 고시생, 명문대생, 한의사, 연구원, 벤처 CEO, IT연구원 예술인, 특별 우선 교육
주 소 : 경북 청도군 금천면 선바위길 6 (신지2리 1101-1)
문 의 : 010-3487-0035 www.법왕정사.net

깨달은공동체 법왕정사 한불수행문화연구소